

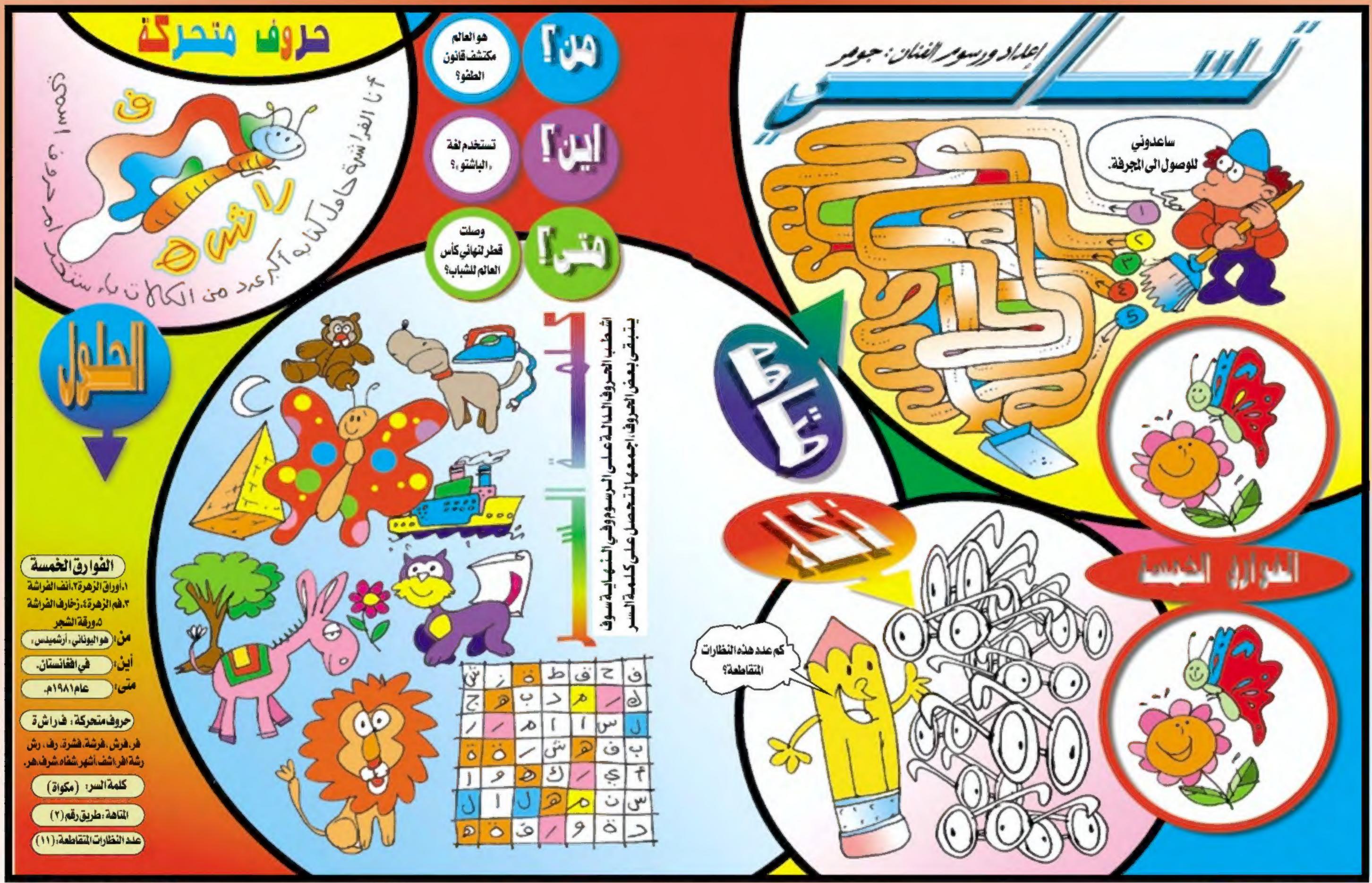
باستخدام النقل بواسطة المريعات. حاول إعادة هذه الرسمة ثم لونها بالوان مناسبة.

نونهدهانصورة بالوانمناختيارك وحاول أن تكون الألوانمتناسقة وجميلة ثمابعث بهاالينا، ليتم نشرها في صفحة رسوم وتلاوين الأصدقاء.













شعر:محمد عبدالجبار رسم: شذى عبدالجبار

أجمل عيد

جاشاالعيدفهيا

بعضنايمضي لبعض

عيدنايومجميل

ولكلالتناسينعدو

كالناننسي الخصام

بالتحايا والسلام

فيهخيروهناء

ي وم صلح وصفاء



ىيرو

أصدقائي الرحالة الصغار سيأخذكم شعاعي الميمون اليوم إلى جهورية تقع في الغرب الشمالي من أمريكا الجنوبية، فسوف نذهب الى جمهورية بيروالتي تحدها شمالا الأكوادور وتشيلي وبوليفيا جنوبا والحيط الهادي غربا والبرازيل وكولومبيا شرقا ،وتنحصر في مساحة من الأرض قدرها ٢٢٢ ، ٤٩٦ ميلاً مربعاً ، ويتبعها بعض الجزر البحرية .

أما بالنسبة لأرضها فهي عبارة عن سهل ساحلي ضيق يمتد بامتداد سواحلها البحرية ويليه سلسلة جبلية وعرة المسالك ومرتضعة القمم، أما المناطق الشمالية الشرقية، فتسودها السهول التي لا ترتفع عن سطح البحر أكثر من 20 متراً، وتجري الأنهار بكثافة في أراضي بيرو، وخصوصاً الوسطى والشرقية والشمالية، وينبع نهر الأمازون الشهير في أراضي بيرو وتشترك بيرو مع بوليفيا في بحيرة (تيتكاكا)، وتكثر الغابات في شرق وشمال البلاد، حيث السهول ومجاري الأنهار، وتقع جميع أراضي البلاد ضمن المنطقة الاستوائية، ومناخها حاربصفة عامة، ولعلنا نأتي على خصوصية مناخها حين نخترق أرضها من الغرب إلى الشرق، حيث المناطق الساحلية دافئة شتاء وأمطارها نادرة، بينما نقيل إلى الاعتدال صيفاً. وأما المناطق الجبلية الوسطى فيغلب عليها المناخ الصحراوي الجاف، ويعتدل في بعض المناطق منها. وأما المناطق السهلية الشرقية فطقسها استوائي حارممطر طوال العام.

يبلغ عدد سكان بيرو (١٧) مليون نسمة يتكلمون اللغة الأسبانية الرسمية وبعض اللغات المحلية الهندية القديمة، ويعمل عدد كبير من السكان في الزراعة بوجه عام والتجارة وصيد الأسماك بوجه خاص، وتستخدم بيرو (السول) كعملة محلية. ومن أهم المعادن التي تستخرج من أرضها بشكل نجاري الفضة، إذ تعتبر ثالث دولة في العالم إنتاجاً، والقصدير الذي تعتبر رابع دولة منتجة له في العالم، كما تنتج خامات الحديد والفحم والفوسفات والبترول، وفيها مخزون كبير منه. أما الزراعة فتعتبر غنية في محاصيل السكروالقطنوالذرة والأرزوا لبطاطس وجميع أنواع الحبوب، وهناك اكتفاء ذاتي في المزروعات، وهيها ثروة سمكية هائلة ومستغلة استغلالاً طيباً، وتربى المواشي بشكل كبير، حيث تساهم مساهمة حسنة في المنتجات الحيوانية، وفي البلاد نهضة صناعية جيدة تتمثل في التعدين والمناجم والبترول. ويتقدم العمران والمرافق، وكذلك الخدمات العامة بشكل جيد ودقيق وحديث في المدن والمراكز الهامة، بينما ينمو ببطء في المدن الصغيرة والقرى والمناطق النائية.

أما بالنسبة للمواصلات يا أحبائي الرحالة، فقد شكلت وعورة الأرض وصعوبة مسالكها، لوجود الجبال الشاهقة أو الروافد النهرية المكثفة، عائقاً مهماً في امتداد الطرق البرية بنوعيها المعبدة والحديدية، إلا أن هناك شبكة من الخطوط البرية المعبدة تصل الأقاليم ببعضها البعض مروراً بالمدن. أما الطيران فيعتبر كثير الانتشار لربط أطراف البلاد كالمدن والمراكز، إذ تنتشر المطارات بشكل كبير وجيد، وفيها موانىء مهمة للتجارة والسياحة بينها وبين العالم. ويوجد فيها ٢٥ ألف مدرسة بين حضانة وابتدائي وثانوي ومعاهد متخصصة عالية، إضافة إلى ٣٣ جامعة عالية، ويعتبر التعليم الزاميا لمن هم دون الخامسة عشرة.

والأن جاء الوقت يا أعزاني الصغار لنتجول في ريوع مدن بيرووهي:

(ليما)عاصمة البلاد وأكبر مدنها وأهمها، وتشتهر بأنها مركز ثقافي تجاري ومركز مواصلات واتصالات دولية كبيرة ويسكنها ٣ ملايين نسمة.

(كوزكو) أهم المدن في المناطق الوسطى الجنوبية وسكانها ٧٠٠ ألف نسمة.

(كلاو)مدينة ساحلية تعتبر ميناء العاصمة ليما ويقطنها ٢٠٠ ألف نسمة.

ومن المدن الأخرى المهمة: أريكوبيا، تلارا، بونو، هونكايو، إيكا، وغيرها من المدن المهمة. والأنجاء وقت الرحيل يا أحبائي الصفار، فإلى لقاء جديد ورحلة جديدة على متن شعاع الشمس.









كانوالد فارس يجلس في حجرة المكتب يقرأ في إحدى المجالات، عندها دخل فارس الحجرة وسأله، ماذا تقرأ يا أبي؟ فقال والده، اقترب يا فارس وانظر إلى صورة هذا الحيوان، وقل لي ما اسمه؟ فنظر فارس إلى الصورة متأملاً، ويعد فترة قال، إنه نوع من أنواع القوارض، ولكنه حيوان ابن عرس أو العرسة كما يطلق عليه في بعض البلدان العربية، وهو حيوان ثديي لاحم موجود على الأرض منذ أكثر من مليون سنة، وهو حيوان ذكي سريع الحركة ماهر في تسلق الأشجار، يتميز بجسمه الطويل، وكذلك رقبته، أرجله قصيرة، وأذنه مستديرة، وعيناه صغيرتان سوداء اللون، وله ذيل يختلف طوله باختلاف الأنواع، ويحتوي جسمه على غدد خاصة تفرز روائح مميزة تحدد بها مناطق معيشتها ومكان جحرها الذي هو عبارة عن نفق طويل ينتهي بغرفة مستديرة تحفرها تحت الأرض.

يبلغ طول حيوان ابن عرس ٤٥. - ٥ سنتيمترا، وارتفاعه ٢٠٠١ سنتيمترات، ووزنه ٢٠٦٦ كيلوجراماً، ومعدل عمره ١٠ سنوات، فقال فارس؛

وماهي الحيوانات التي يأكلها ابن عرس؟، فأجابه والده قائلاً ، يأكل ابن عرس الطيور الصغيرة والفئران والأرانب، وهو يحتاج يوميا لطعام يوزي ٣٥٪ من وزنه ويعتبر العدو الأول لمزارع



الدواجن، حيث إنه يأكل الأفراخ الصغيرة بكميات كبيرة، ولابن عرس طريقة خاصة في صيد الأرانب، فعندما يرى أرنبا فإنه يسير مترنجاً يميناً ويساراً متظاهراً بالموت، وعندما يقترب من الأرنب ينقض عليه ويمسكه من رقبته ويقتله، ثم يأكله. أما أعداء ابن عرس من الحيوانات الأخرى فهي البوم والقطط والثعالب، فسأل فارس والده قائلاً؛ ما هي أنواع ابن عرس الفيابه والده قائلاً؛ يوجد حوالي ١٠ أنواع من ابن عرس تعيش في كل بيئات الأرض، يوجد حوالي ١٠ أنواع من ابن عرس تعيش في كل بيئات الأرض، العربية، و العرسة العادية ، وهي منتشرة في البلدان العربية، و العرسة ذات الذيل الطويل ، وتعيش في أمريكا الشمالية والجنوبية، و العرسة السميئة ، وهي تعيش في أمريكا الجليدية ويتحول فراؤها إلى اللون الأبيض في الشتاء كنوع من التخفي، فعاد فارس وسأل والده؛ وماذا عن التكاثر في ابن عرس التراوج تلد الأنثى ٣ ، ٨ صفار في إحدى الحفر التي تمازها بأوراق التراوج تلد الأنثى ٣ ، ٨ صفار في إحدى الحفر التي تمازها بأوراق التراوج تلد الأنثى ٣ ، ٨ صفار في إحدى الحفر التي تمازها بأوراق التراوج تلد الأنثى ٣ ، ٨ صفار في إحدى الحفر التي تمازها بأوراق التراوج تلد الأنتى تهازها بأوراق

٣ أسابيع، وهي تظل ترضع من أمهاتها للدة ٤،٥ أسابيع، وعند عمر ٨ أسابيع تبدأ الصغار في الحصول على طعامها بمفردها، وبعد ١٢ أسبوعا تترك الصغار أمهاتها وترحل إلى منطقة جديدة وتبدأ في تعدد عدادة أنها والمرحل الى منطقة جديدة وتبدأ في

تكوين عائلات أخرى.
ثم أضاف والدفارس
قائلاً، وبالرغم من أن
ابن عرس يأكل مئات
الفئران التي تخرب
المحاصيل الزراعية كل
عام الا أن الإنسان
بطبيعته يكره ابن
عرس ويحاول القضاء
عرس ويحاول القضاء
كرس ويحاول القضاء
لاستذكار دروسك.

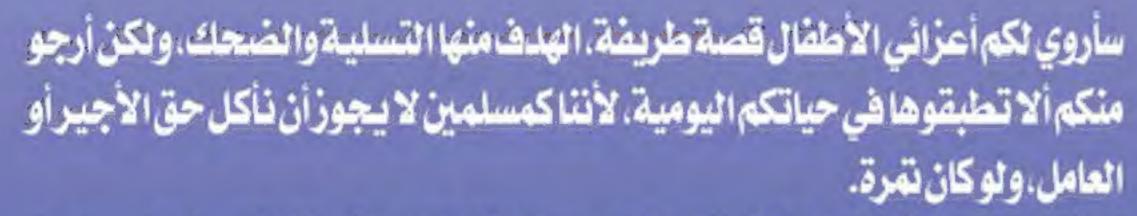






کل شمرعکایت

النصائح الثلاث



استأجر رجل حمالاً ليحمل له قفصاً فيه قوارير، واتفقا أن يكون الأجر ثلاث نصائح ينصحه بها، قد تنفعه في حياته، فلما بلغا ثلث الطريق قال الحمال: علمني النصيحة الأولى، فقال الرجل: من قال لك: إن الجوع خير من الشبع فلا تصدقه.

قال الحمال: نعم

ولما بلغا الثلث الثاني قال الحمال: هات الثانية.

فقال الرجل: من قال لك: إن المشي خير من الركوب فلا تصدقه.

قال الحمال: نعم

فلما وصلا إلى باب الدار، حيث ينزل الحمال القوارير قال: هات الثالثة.

فقال الرجل ضاحكاً: من قال لك إنه وجد حمالاً أجهل منك فلا تصدقه.

فاغتاظ الحمال، ورمى قفض القوارير على الأرض بقوة فتكسرت كلها، وقال للرجل الذي ألجمته الدهشة: ومن قال لك: إنه بقي في القفص قارورة واحدة سليمة فلا تصدقه أبداً.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: أعط الأجير حقه قبل أن يجف عرقه ، صدق رسولنا الكريم.



طاف

أسرع الأستاذ إلى غرفة الدرس، فوجد التلاميذ في انتظاره، متشوقين لسماع درس اليوم، لأن الأستاذ عودهم على أن يحمل إليهم كل يوم جديداً. وعندما دخل الأستاذ عليهم بادره أحدهم بقوله؛ أكيد يا أستاذ إنك تحمل اليوم محدد دسمة منذ فنض علم المائنان من فحمل بها المائناك ما الكرامات الشكر محدد دسمة منذ فنض علم المائنات من فحمل بها المائناك ما الكرامات الشكر الشكر المائنات الم

وجبة دسمة من فيض علمك الغزير، فعجل بها إلى أبنائك ولك كل الشكر.
وهنا تبسم الأستاذ بعد أن رأى أن جميع الطلاب منصتين اليه، فقال لهم : درسنا اليوم يا أبنائي سيكون حول معنى كلمة طاف وهي كلمة عربية لها معان كثيرة، أولها الطواف حول الكعبة المشرفة سواء في الحج أو العمرة، والمطاف موضع الطواف. أما الطوف فهو مجموعة ألواح أو غيرها تشد إلى بعضها يركب عليها في الماء ويحمل عليها المتاع، والطائف «العسس» كما أنها اسم إحدى مدن الملكة العربية السعودية في جزئها الغربي. أما الطائفة من الشيء فتعني القطعة منه، والطواف هو الخادم الذي يقدم خدماته لك برفق وعناية، والطوفان هو المطرالكثير والماء الذي يغطي كل شيء، وكذلك يعني الموت، وعند هذا الحد توقف الأستاذ عن الشرح متيحاً الفرصة للطلاب لمناقشته في هذا الدرس، وما خفي عليهم منه، لكن التلاميذ أظهروا فهمهم التام للدرس، وراحوا يشكرون أستاذهم على جهوده في تعليمهم وزيادة محصولهم المعرفي.





وحالة البيعث عن البوت



فارس..نابغة متعدداللواهب



افرحاندجه

الحاناوالعريق





اپواڻگياٽن





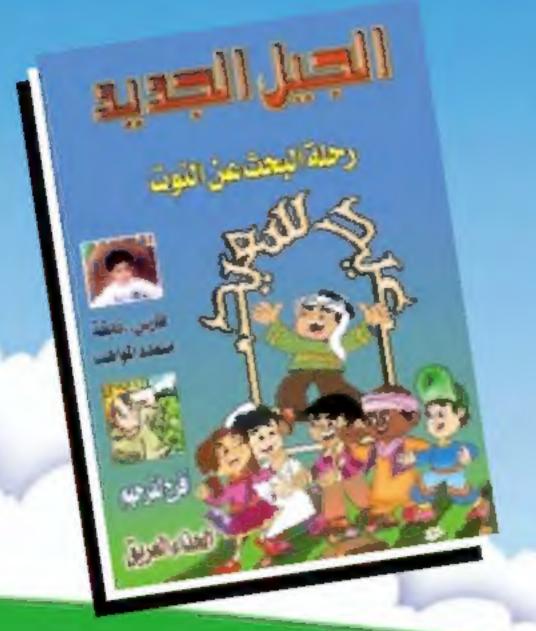




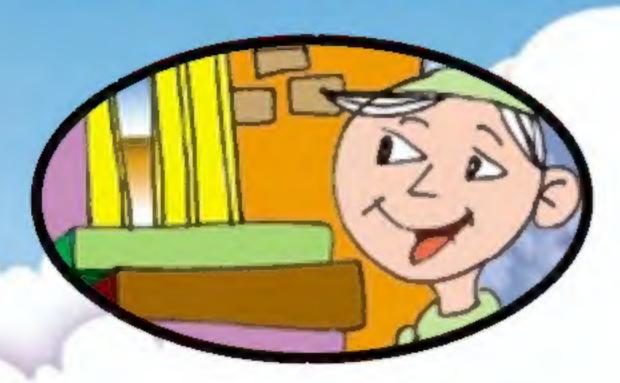


ملحق شهري يعده نخبة من المتخصصين في شؤون وثقافة الطفل يصدر عن : مجلة الجيل الصادرة عن الرئاسة العامة لرعاية الشباب

العدد (١٥٥) ذوالحجة ١٤٢٤ هـ الموافق فبرا ير١٠٠٤م



فسي هسان العسد



الأصدقاء الأربعة (١٦)



مدير التحرير محمد عبدالله العجلان

تصهيم وإذراح

عبدالله ناصر المويدي



رحلة البحث عن التوت (

الإدارة والتحريس الرياض/اللسرجنوبجامعة اللك سعودسايقا العنوان البريدي ، ص. ب٢٥٣٠٣ الريساض ١١٤٦٦ هاتف، ۲۵، ۲۷۹۲ / ۸۸۶۲۹۲۱ الفاکسیمیلی ۲۲۵۳۵۲۲ www.aljeelaljaded.com الرقع على الانترات aljeelaljaded@awalnet.net.sa البريدالإلكتروني،

السنة الهجرينة ٥٠ ريالا سعودينا للأفراد، ١٠٠ ريال للسوائر الحكومية والهيئات، وبالنسبة للإعلانات بالجلة يتم الاتفاق بشأنها مع الإدارة

الاشتكيراكات 🦟

وكيل التوزيع الشركة الوطنية الموحدة للتوزيع الرياض ١٤١٤١٨٨٤

فاكس: ۲۰۱۲۸۶ ص.ب: ١١٦٧١ الرياض ١١٦٧١

عزيزيالقاريء هددا إجلة تحمل في العليد من

صفحاتها آيات قرآنية وأسماءالله الحسنى .. فضلاً عن أحاديث نبوية شريفة .. الرجاء الحافظة عليها وعدم إلقائها في الطرقات أوتغليف الأطعمة والبضائع بها أوالأكلعليها.

ابن عرس (٣٦)

SINOUS SINOUS موهوبون

أصدقائي وأحبائي الصفار .. عيدكم عيد مبارك وكل عام وأنتم بخير بمثاسبة حلول عيد الأضحى البارك أعاده الله على السلمين في كل أرجاء العالم باليمن والخير والبركات.

أحبائي، تحرص مجلتكم والجيل الجديد ومجلة كل الأطفال العرب على أن تقدم لكم في كل عدد من أعدادها كل ماهو مفيد وجديد، وتقوص في جميع شرائح الجنمع لتستخرج لكم النماذج الفريدة الني تشري مخيلاتكم وتزودكم بخلاصة تجاريها لتكون نبراسا لكم في حياتكم القادمة إن شاء الله. أصدقائي.. في جولاتنا الصحفية الخاصة، اكتشفنا أن مدارسنا مليئة بالمواهب المتميزة التي بفضل الله، ثم الرعاية السليمة، أصبحت علامات مضيئة نفتخر بها، بل إنها تشعرنا بأن بلادنا بألف خير إن شاء الله، على اعتبار أن أطفال اليوم

هؤلاء الموهوبون يستحقون منا التشجيع والمساندة، وهو ما نحاول فعله دائماً فقد اطلعتم في العدد الماضي على حوارنا مع الطفلة الموهوبة رشا العتيبي، أما في عددنا هذا فسوف تقرأون حوارنا الشيق مع نموذج آخر للنابغين، فضيفنا هو فارس إبراهيم الخليفي الذي ألف كتاباً وأصدر مجلة واخترع هاتفاً، وهو لا يزال في الحادية عشرة

> وبهذه المناسبة نقدم دعوة لكل من يجدفي نفسه شيئامميزا أن يكتب لنا أو يتصل بنا لنسهم في صقل موهبته ومساعدته في إكمال مشروعه،متمنياً للجميع التوفيق، وكل عام وأنتم بخير.

> > الجيلالجليد























أما علاء فقد أتعبه المشيكثيراً، لذلك قرر أن

يستريح قليلاً نحت شجرة عالية، ومن ثم يرجع إلى البيت ليقص على أبيه ما حصل معه.









عشرات الصبية يمرون

من هنا.. وما دام في

الثانية عشرة من عمره

ر فلم القلق؟.. إنه ليس

طفلاً صغيراً.

لقاءِ أخي.



الرداءالعجيب

اعداد/ماما شوشو



يوجد في بلدة صفيرة مخترع فاشل اسمه جان فكلما اخترع شيئا فشل فيه، وفي يوم من الأيام عندما يئس من تجاريه الفاشلة. خرج للسوق فريما يجد شيئاً ينفعه. وجد جان نفسه أمام متجر أقمشة. فدخل إليه وجذبه أحد أنواع الأقمشة، وسأل صاحب المتجرعن هذا القماش. فقال له: إنه نوع نادر في السوق. فقام جان بشرائه وعاد إلى المنزل، وقام من جديد يعيد بعض اختراعاته عليه وتوصل إلى اختراع مذهل حيث حول قطعة القماش إلى رداء عجيب، إذا ارتداه تحول إلى أي شيء يريد، وخرج إلى الناس. فوجد لصأسرق حقيبة امرأة مسنة، فقام بارتداء الرداء العجيب ليختبره فتحول إلى هرة وذهب راكضا وراءه حتى توصل لكانه ثم استعاد شكله الحقيقي وتقابل وجها لوجه مع اللص. وهجم جان على اللص وأخذ الحقيبة وأعادها إلى المرأة المسنة، وعندها وصلت الشرطة لتلقى القبض على اللص، وشكرت الشرطة جان على شجاعته، فعاد جان إلى منزله

أسماء ياسين ناجي ناصر مزمدينة جدة.



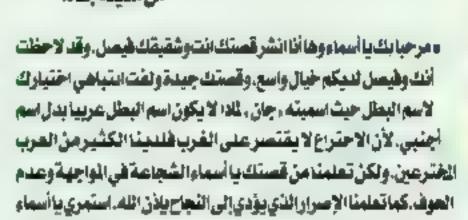
ليخبىء رداءه العجيب في مكان لا يعرفه أحد، بعد أن أثبت

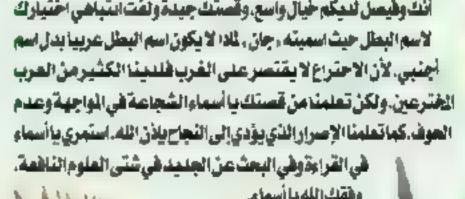
مع تحيات صديقتكم الجديدة

ومرحبابك بالسماء وهاأنا انشر قصتك انت وشقيقك فيصل. وقد لاحظت أنك وطيسل لديكم خيال واسع. وقصتك جيدة ولفت انتباهي اختيارك لاسم البطل حيث اسميته , جان , غادا لا يكون اسم البطل عربية بدل اسم أجنبى لأن الاحتراع لا يقتصر على الغرب فلدينا الكثير من العرب الخترعين. ولكن تعلمنا من قصتك بالسماء الشجاعة في الماجهة وعدم العوف.كماتعلمنا الإصرارالذي يؤدي إلى النجاح بإذن الله. استمري بالسماء في القراءة وفي البحث عن الجنيد في شتى العلوم النافعة. وفقك الله ياأسماء

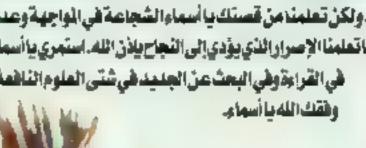
شجاعته وذكاءه في الاختراع.

" جنيل الجديد (١٠)













في يوم من الأيام كن يعيش حطاب صفير في كوخ. وهذا الكوخ يقع في قرية جميلة ويجانب القرية غابة كبيرة واسعة. وكان الحطاب الصغير يذهب إلى الفاية كل يوم ليجمع الحطب، وذات يوم عندما ذهب إلى الغابة. دهش عندمارأى حصانا يطير بسرعة البرق، وكان لونه فضيا. فناداه الحطابقائلاً، تعال أيها الحصان. وعندما أتى اليه بهر بجماله وقوته ورشاقة جسده. فسماه الحطاب الصغير برقا وكان خير صديق له.

مع تعيات صديقكم الجديد فيصل باسن ثاجي ناصر عمري ٨ سنوات، واسكن في جدة

ومرحبابك بالفيصل صدمقا جديد للصفحة. وها ادانشر قصتك كماطلبت. وقد اعجبني خيالك الواسعيا فيصل لمرجة انك جعلت لحصان يطير وفي الواقع العصان لا يطير المامن شدة سرعته نقول باله كالطير او كالبرق

تتنظر الزيد من ابداعك بالفيصل وحماك الله.

تهنئة

بعث لثا الطفل أحمد الدائري بهذه التهنئة، بمناسبة عيد الأضحى البارك أهنىء إخواننا في فلسطين والعراق والشيشان وافغانستان، وأقول لهم بأننا لم ننساهم ونحن دائماً ندعو لهم بأن ينصرهم الله. كما أهنىء جميع الأطفال في البلدان الإسلامية.. وكل عام والجميع بخير.

نصيحة للحلوين

لتتميروا اقرأوا كثيرا واجعلوا الكتب المفيدة خير صديق لكم.



لغةالطير

جلستفي احد الايام اقرأكتاب الله عزوجل وعندما وصلت إلى سورة النمل قرأت , حتى إذا أتوا على واد النمل قالت نملة يا ايها النمل ادخلوا مساكنكم لا يعطمنكم سليمان وجنوده وهم لا يشقرون ، .فقلت في نفسي يا لينتي مثل سيدنا سليمان افهم لفة الحيوانات. وبعد ان انتهيت من القراءة. توجهت الى فراشي الأنام. وكان عقلي مشفولاً بهذه الفكرة اوسمعت أختى تناديني لندهب معا إلى حديقة الحيوانات. وعندما وصلتا تجولنا داخل الحديقة لنجد انضيفا أمام قفص العصافير. واذابي أسمع أصوات هذه الطيور وأفهم ما تقول أطفلت لأختى هل تسمعين ما أسمع؟ المُقَالِتِ: إنهاشَقَشَقَةُ العِصافيرِ ، فقلت لها لا أي الها تسبح فقائتًا إنك تتوهمين. ومشينا قلبلا فوجدتا بركة البطوالوز واذا بمجموعة منها تقول ما اجمل السباحة. فضحكت بصوَّت عال، فقالت اختى ما يضحكك ؟ فأخبرتها بماسمعت فقالت، لابد أن عقلك قد اصابه شيء الشما احديقهم لقة الحيوانات والطيور.

وأثناء تجوالنا قالت أختي انظري إلى هذا الطائر فقلت نعم إنه الطاووس المفرور. واجابتي ايتها الغبية انا لست مغروراً. فقلت سبحان الله. كيف أفهمه ويفهمني، وبدأ الخوف ينتابني وأنا وأختى نغادر الكان إلى قفص الأسود. وماأن وصلتا إلى هناك حتى سمعت الأسديرار بشدة ويقول اناجانع وسأكنك أنت واختك ولل تستطيعي

عندها بدأت أضرخ وأنادي طلبا للمساعدة. وهي هذه الأثناء استيقظت من النوم، فحملت الله أن كل ذلك كان حلما وأنني فعلا لا أطهم لقة الحيوان.

الصف السادس الإبتدائية الر٧٥

وقسة جميلة يااريج تنمعن خيال واسع ونتوقع ان بحس مستقبلاً على قاصة جليدة تتمنع بالحس الرحماو لوهبة الفند واحبان اهمس في ادنك والربح بال تعرصي على قواعد اللفة العربية والإملاء عندما تكتبين. وذلك عن طريق لاطلاع وزيادة القراءة في هذا لجال.. وفقك النه

وصلنا عندمن الأراء تشيد بتقدم صفحة بادي الأصدقاء وهذه الرسائل جاءت من كل من شوق يوسف الوسى من حائل وتطاب معرفة المزيد عن الطفلة رشا المتيبي التي استضفناها في العدد الماضى وتسال عن جديدها.

ورهف القحطاني من الرياض أثثت على تطور الصفحة.

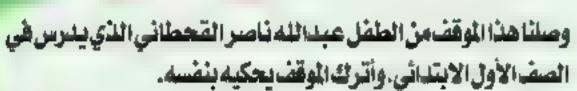
ورنا العمودي من الدمام تطلب إجراء المزيد من اللقاءات مع الموهوبات.

ه وقاء العنزي في الصف الثاني متوسط. تريد التجنيد الدائم للصفحة.

وشكرا لكن ياشوق ورهضورنا ووفاء على تواصلكن ممنا وعلى إطرائكن وملاحظاتكن وانا متأكدة بانكن أيضا متميزات ولديكن مشاركات ستعجب القراء فهبايا عزيزاتي بالا تردد اكتبنءا لديكن من مشاركات فأنتن ايضا موهوبات مثل رشاء لأن الوهبة لا تقتصر على أطفال معينين. وأنا بانتظار مشاركتكن. وفي العدد القادم إن شاء النه ترقبن يا عزيزاتي والنهم ايضا يا أصدقائي الأطفال ترقبوا مشاركة ستقدمها الطفلة رشا العتيبي في

مواقف

أمي والمدرسة



هي أحد الأيام لم يكن يوجد أحد في المنزل غير والدتي لتذهب بي إلى المدرسة. وكانت مدرستي قريبة فقامت والدتي بإيصالي لباب المدرسة. وانتظرت حتى دخلت الدرسة. وعندما هممت بالدخول شاهدت أمي تعود وحدها للمنزل فخفت عليها. وأصررت على أن أعيدها للمنزل وأن لا أتركها وحدها. فرفضت ولكني تمسكت برأيي، وعندما رأت عنادي واصراري وافقت على أن أعيدها إلى المنزل. وكنت في غاية السعادة لأني قمت بإيصال أمي إلى المنزل. ولكن بعد أن وصلت إلى المُنزلِكَانَ الوقت قدتاً خرفلم أعد للمدرسة، ولم أدهب في ذلك اليوم إلى المدرسة. وبعد ذلك اليوم حرص والذي على إيصالي إلى المدرسة حتى لا أكرر ما حدث.

 وبارك الله فيك يا عبدالله على برك بوالدتك وعلى خوفك عليها، ولكن عليك أن تعلم أن والديك حريصان عليك وعلى ذهابك للمدرسة فكن متفوقا في دروسك ليفرحوا بك. حفظك الله يا عبدالله ومرحبا بك صديقا جديدا في صفحتك ذادي الأصدقاء.

إلى أصدقاء الصفحة وقرائها

أنافى انتظار إجباتكم على سؤال العدد الماضي وسأنشر الإجابات في العدد القادم وذلك لإتاحة الفرصة للمزيد من المفاركات.

والسؤال كان كيف ستتصرفون عندما تعاقبون من قبل معلميكم على خطأ لم ترتكبوه ؟ تواصلوا معنا، وذلك على البريد الألكتروني

daffodill 145@ hotmail.com

اوصندوق بريد ص.ب٢٠٣٠ الرياض١٦٤٦٦ صفحة نادي الأصلقاء. وكل عاموانتم اصدقاني الأطفال بخير

مع تحيات صديقتكم ومحبتكم ماما شوشو

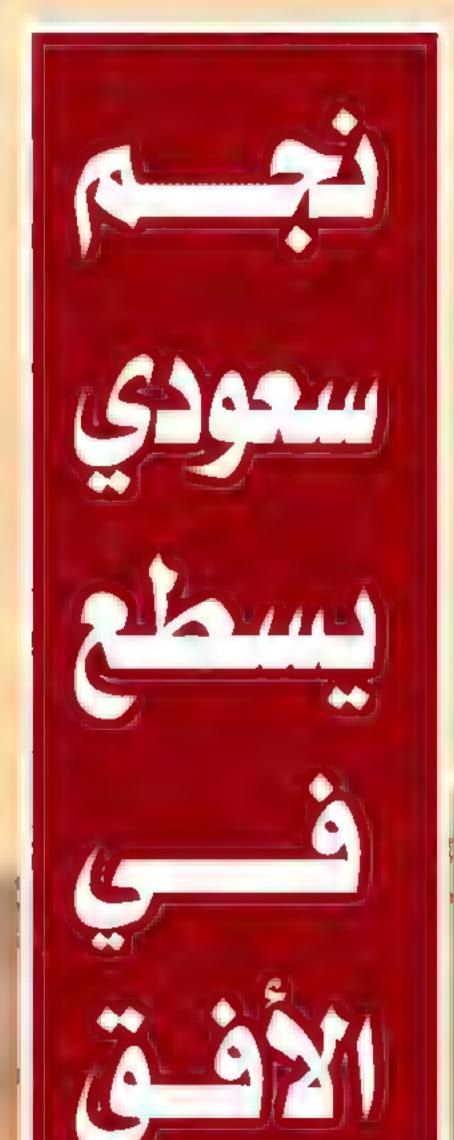




طوالاوالوال

• أصدر مجلة «فارس» بجهوده الذاتية

فارسالخايفي نابغة متعدد المواهب





أصدقائي الصغار..اليوم أنا فخورة جداً وأنا أرى أحد أبناء بلادي يتقدم الصفوف ويبرز بمواهبه المتعددة والفذة التي قل أن نجد لها مثيلاً عند من هو في سنه.

ضيفنا يا أحبائي في هذا العدد صغير في عمره. لكنه كبير بأفعاله، إنه فارس إبراهيم الخليفي الذي يدرس في الصف السادس الابتدائي وله من العمر أحد عشر ربيعاً. ورغم حداثة تجربته في هذه الحياة. إلا أنه ألف الكتب وكتب القصص واخترع جهازا للمكفوفين، وثم يتوقف عند هذا الحد، بل انه أصدر مجلة جميلة سماها ، فارس ، قام بإعدادها والإشراف عليها من الغلاف إلى الغلاف.

مواهب فارس المتعددة جعلتنا نتوجه إليه بأسثلتنا ونحاوره كي نطلعكم ونتعرف وإياكم أكثر على نجم سعودي بدأ يسطع في سماء بلادنا. فإلى ما دار في هذا الحوار:

وفارس. قدم نفسك إلى أصنقائنا قراء والجيل

،اسمي فارس إبراهيم سليمان الخليفي،أدرس في الصف السادس الابتدائي في مدارس الملكة. عمري الأنإحدىعشرةسنة

 حدثنایافارس عن بدایاتك. وکیف اکتشفت فی نفسك موهبة الكتابة؟

بدأت أكتب منذ أن كنت في الصف الثالث الابتدائي، فقدكنت ألخس القصص التى أقرأها مثل قصص الأنبياءوغيرهام القصص بعد ذلك شعرت بميول لكتابة القصة القصيرة والمقالات. ومن ذلك اليوم وانا امارس الكتابة واصقل موهبتي بالقراءة. وقف توجت جهودي هذه باصدار العدد الأول من مجلة ، فارس _"التى لقيت صدى طيبا من أساتنتى وإخواني الطلاب.

هذا النجاح دفعني لتأليف كتابي الأول أيضاً. وسميته ماذا تريد يامعلمي وماذا أريدا الذي جاءمن فصلين الأول بعثوان ماذا تريد يامعلمي والفصل الثاني ما أريد؟ وطبعا السؤال موجه إلى جميع الأساتلة وجميع الطلاب وفي الإجابات تكمن الفائدة التي نرجوها جميعاً.

ه هذه الموهبة المبكرة.. هل وجدت التشجيع؟ . في الحقيقة كان التشجيع الأول من البيت فقط. أما المدرسة فلم يكن لها دور إلا بعد أن أجرت لي اختباراً في قياس اللكاء لاكتشاف الوهوبين. هذا الاختبار نئت فيه ولله الحمد أعلى الدرجات. مما لفت الانظار الى فقدمت لى العديد من المنح الدراسية من عدد مز الدارس ومن ضعنها المتحة التي حصلت عليها من مدارس الملكة. والتي أعتبرها التقدير الثاسب للطفل الموهوب فلهم منى كل الشكر والتقدير.

• «حوارناشئة » على الهواء مباشرة مع فارس

ومواهبك يا فارس متعلدة.. فهل اقتصرت على

في الواقع كان لي محاولات علمية. فعندما كنت في

العاشرة من عمري اخترعت جهازهاتف الستخدام

كبار السن والمكفوفين. وتقوم فكرة هذا الجهاز على

استخدام جهاز تلفون عادي استبدلت فيه ازرار

الأرقام العادية بأشكال هندسية بألوان مختلفة. هذه

الأشكال قمت بتخرين أرقام معينة تحتها. فعندما

يصفط مستخدم الجهازعلى زرفي الجهة اليسرى من

الهاتفيسمع رسالة تقول له: (إذا أردت الرقم الفلائي

اصقط على المربع أو المثلث أو السنطيل، للمكفوفين،

أوتقول له الرسالة اضفط على الدون الأحمر أو

الأصفر أول الأزرق لكبار السنّ)، وهكذا يستطيع

المكفوف أوكبير السن إجراء اتصالاته بكليسر

الإبداع الكتابي. أم تك مجالات إبداع اخرى؟

وبدأت عملك الصحفي رئيسا للتحرير إن صح

التعبير..كيفكانت تجريتك الصحفية مع مجلة

مجلة فارس هي مجلة دورية تصدر كل فصل دراسي،

أقوم باعدادها والإشراف عليها. وقد صدر عددها

الأول وأقوم حاليا بالإعداد للعند الثاني الذي سيرى

التوريان الله في الفصل الدراسي الثاني لهذا العام

والجلة بشكل عام تهتم بالجانب التريوي وأعتقد أنها

بالفعة لكل طالب. لذلك فانتي أطمح أن توزع على

أوسع نطاق ليتمكن كل زملاني التلاميذ من الاطلاع

«وماذا عن كتابك، ماذا تريد يا معلمي ومادا أريد؟ ، ؟

هذا الكتاب ظهرت فكرته بعد موقف حصل لي حينما

كنت في الصف الأول الابتدائي مع أحد أساتنتي.

فقداعتدي على بالصرب لسبب تافه لا يستحق هذا

العقاب، فلم أستطع نسيان هذا الموقف وظل عالقافي

ذاكرتي إلى أن وصلت إلى الصف الخامس الابتدائي،

عندها فكرت في إعداد رسالة للعلمي، وقمت بشرح

هكرتي لوالدي الذي شجعني وساعدني في إصدار

وبهذه المناسبة أرف لأصدقائي قراء والجيل الجديد

خبراً سوف يقرحهم إن شاء الله. فأنا الأن أعد لصدور

، أمي.. نور حياتي ،. وسوف يكون جاهرا للتوزيع

وسمعنا يافارس أن لكمشاركات في الإذاعة

نعم.. نقد شاركت في عدة برامج تلفزيونية وإذاعية.

مثل برنامج ملتقى الأطفال واستديو الأطفال الذي

شاركت فيدمع مجموعة من الزملاء أما المشاركات

التلفزيونية فكانت في برنامج وبن الأطفال

وبرنامج، حبايب، والأن أقوم بالإعداد لبرنامج

جديديحمل اسم وحوار ناشئة وسأقوم بتقديمه

بنفسى على الهواءمباشرة.ويبدأ بشه في الدورة

• لكنك حالياً لم تعد تظهر عبر إذاعة الرياض؟

. التحاقي بمدارس الملكة وما تقدمه لنا من دورات.

اضافة الى انشفالي في الدراسة جعلتي لا أجد الوقت

للنهاب إلى الإذاعة. لكن أرجو أن تناح لي الفرصة

والتلفزيون حدثنا عن هذه التجرية؟

كتابي الثاني الذي سميته

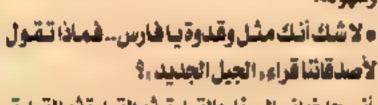
التنفريونية القادمة.

في فترة الصيف إن شاء الله.

عليها والاستفادة منها.



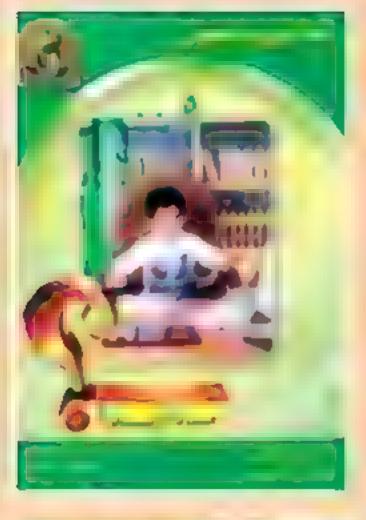
• اخترع هاتفا للمكفوفين وكبارانسن



أنصح إخواني الصفار بالقراءة. ثم القراءة ثم القراءة. لأنها غذاء للعقل. وكلما ازدادت القراءة كلما ازدادت المرفة. ولكن يجب علينا اختيار الكتب والجلات التي نقرأها. فليسكل مكتوب صالحا للقراءة. وهذا لابدأن تستشيراً بإينا أومعلمينا حتى يدلونا على النافع لنا. من جهة أخرى أهمس في أذن أصدقائي قراء، الجيل الجديد، وأقول لهم: إنَّ الدرب ليس مفروشا بالورود. وسوف تلاقون في طريقكم عندا من الصعاب، لابد من تجاوزها وعدم الوقوف أمامها.

هن خناههذا الحوار..ماذا تود أن تقول؟ ،أولا،أشكر مجلتي، الجيل الجديد، التي أعطتني هذه الساحة لأطل من خلالها على أصدقائي الصفار

وأروي لهم تجريتي. وثانيا أحبان أقدم بطاقات شكر وتقدير إلى كلمن ساهم في صقل موهبتي وأخص بالذكر؛ والدي ووالدتي حفظهما الله وجزاهما الله عني خير الجزاء والأمير سلطان بن سلمان الذي شجعني ووقف كثيرا الى جانبى. والأمير الوليد بن طلال الذي ساهم في تعليمي عن طريق منحة دراسية في مدارس الملكة. ومعالي وزير التريية والتعليم الدكتور محمد الأحمد الرشيد.وكذلك مدير عام التعليم الدكتور عبد الله المعيلي والنكتور على القرئي المشرف على مدارس الملكة والأستاذ احمد الثنيان مدير القسم الابتدائي





مرسرعة الحيل الحديد

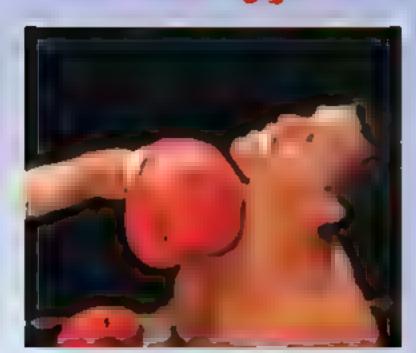
شمس الغروب



من منا أصدقائي الصفار لا يحب مشاهدة الشمس وقت الفروب حبث تبدو بلونها الأحمر الذي يعتبر من أقوى الأشعة التي تمر في الفلاف الجوي بصورة أقوى من الأشعة ذات الألوان الأخرى ويكون الفلاف الجوي بمثابة مصفاة للأشعة وعند الفروب فإن أشعة الشمس بمثابة مصافة أكبر داخل الفلاف الجوي بسبب ميل محور الشمس على الفلاف الجوي وبالتالي فإن كمية الأشعة الحمراء التي تصلنا أكبر بكثير من الأشعة ذات الألوان الأخرى لذا تظهر الشمس ماثلة للاحمرار وقت الألوان الأخرى لذا تظهر الشمس ماثلة للاحمرار وقت



أطول ملاكمة



أطول مباراة للملاكمة كانت بين الملاكم الأمريكي الزنجي اندي باون والملاكم الأمريكي الزنجي اندي باون والملاكم الأمريكي الأبيض جاك يورك استفرقت المباراة حوالي سبع ساعات ونصف الساعة ولعب الملاكمان ١١٠ جولات وكانت المباراة على لقب البطولة وجائزة مالية تعادل ٢٥٠٠ ريال.

وظلت المباراة قائمة بينهما حتى تكسرت عظام يد الملاكم جاك ومل المتفرجون من طول المباراة وغادروا الملعب واضطر الحكم لإيقاف المباراة دون فوز أحد اللاعمن.

أكبربطيخةفيالعالم



أكبربطيخة في العالم ظهرت في شهر ابريل عام ١٩٨٠ وكانت قد زرعت في حدائق جراسر بمدينة اركانساس بالولايات المتحدة، وقد بلغ وزنها ١٩٠٠ كليو جراما.

القنفد

عندما يشعر القنفذ باقتراب العدوية حول إلى كرة محمية بالشوك وعند ولادته يكون شوكه مطاطيا وقليلا ولكن خلال سبعة أسابيع يأخذ الشوك متانته وصلابته والذي سيقوم على حمايته بقية العمر والقنفذ يأكل الحشرات والحيوانات الصغيرة وهو أيضا يستطيع إمساك الأفاعي حيث لا تستطيع الأفاعي لدغه بسبب الشوك كما أن القنفذ لديه مناعة ضد سم الأفاعي.

سطحالقمر



لا يوجدهواء على سطح القمر لذلك فإن الصوت لا ينتقل هذاك ويستطيع رجال الفضاء النين هبطوا على سطح القمر أن يتحدثوا إلى بعضهم البعض بواسطة الراديو.

ولا يمكن أن نسمع أصواتاً أخرى لأن الصوت لا ينتقل خلال الفراغ عديم الهواء في الفضاء الخارجي.

العسل

يعتبر العسل غذاء كاملاً مكوناً من حوالي تسع عشر مادة حيوية مفيدة للجسم ومن هذه المكونات فيتامين (ب) الذي يساعد على الشفاء من حالات شلل الأعصاب و (ب٢) الذي يمكن بواسطته علاج الأمراض الجلدية والتهاب العين، كما يحتوي العسل على البروتين الذي يمد الجسم بالطاقة الحرارية ويساعده على النمو وأيضاً الكربوهيدرات التي تكون على شكل سكر سهل الهضم. كما يشتمل العسل على أملاح الصوديوم والماغنسيوم والكالسيوم والبوتاسيوم والحديد والنحاس والفوسفور.

الخشبيطفو

الخشب أقل كثافة من الماء لذا فإنه عند إلقاء قطعة من الخشب في الماء فإنها تربح فقط جزء أمن الماء يساوي وزنها وتطفو على سطح الماء أما المعادن فإن كثافتها أكبر من الماء لذا فإن القوة الدافعة للماء من أسفل لأعلى لا تستطيع حمل وزن قطعة المعادن فتفوص.

السمكة البخاخة

من عجائب البحر الكثيرة التي لا تحصى ولا تعد السمكة البخاخة التي توجد في جزر اندونيسيا وقد سميت بهذا الاسم لأنها تعيش على صيد النباب والحشرات الطائرة قريباً من سطح الماء فإذا شاهدت هذه السمكة حشرة تطير حتى وهي على ارتفاع متر منها فإنها تبخ عليها من فمها قطرات الماء بقوة لتلتصق بالحشرات فتوقفها عن الطيران وتسقط في فم السمكة البخاخة المفتوح.

حزامالأمان

يعتبر حزام الكرسي الأمامي بالسيارة وسيلة أمن عائية . فعند توقف السيارة فجأة أو اصطدامها فإن هذا الحزام يثبت الراكب في مقعده ويقيد من أخطار جسيمة من جراء اصطدامه بالزجاج الأمامي أو عجلة القيادة وفي بعض البلدان مثل الملكة فإن حزام الأمان شرط أساسي يحاسب عليه قائد السيارة والجالس بجواره عندما يقود السيارة بدون ريطه.

أينتذهبالنجوم

الذي يجعل النجم دائم الاشراق هو تحول غاز الهيدروجين إلى هليوم حيث تنتج حرارة عالية جداً وعندما يفقد النجم غاز الهيدروجين فإنه يختفي ويتلاشى وتختلف النجوم في المدة الزمنية التي تقضيها وفقا لكمية الهيدروجين المكون لكل نجم.

أكبرمكتبةفي العالم

تعتبر مكتبة الكونفرس أكبر مكتبة في العالم تقع في مدينة واشلطن وتضم أكثر من • : مليون كتاب وعدداً كبيرا من الصحف والمجلات والمخطوطات.

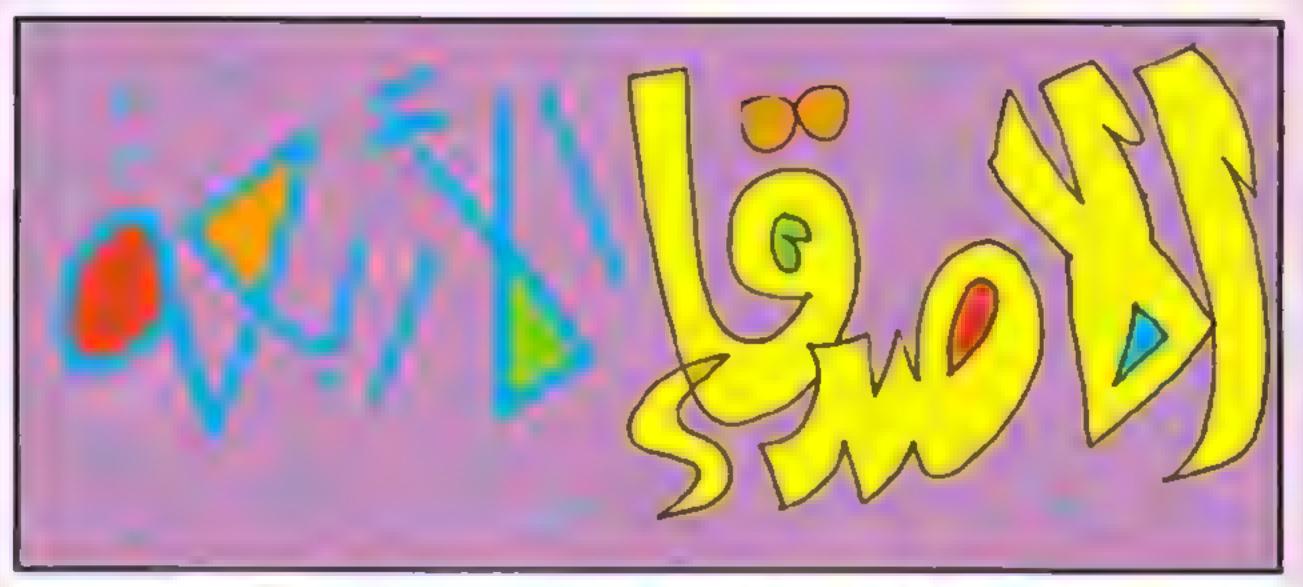
أصغركاتب في العالم



يعتبر البريطاني جانيه بيتشون هو أصغر كاتب في العالم فقد كتب قصته القبطان ونشرت له وهو لم يبلغ السادسة من عمره.

الإحساس بالجوع

يعتبرالإحساس بالجوع من أهم الإحساسات العضوية عند الإنسان وهو نتيجة لنقص نسبة السكر في الدم مما يعمل على تنبيه أحد المراكز العصبية الخاصة أسفل المخ وهذا المركز بدوره يعمل على تنبيه مراكز أعلى في قشرة المخاصة أسفل المخ وهذا المركز بدوره يعمل على تنبيه مراكز أعلى في قشرة المخ فتعمل هذه على تعميم الشعور بالجوع وفتح الشهية لتناول الطعام. ومن أهم مؤثرات الجوع هي زيادة حساسية الجهاز الهضمي والعصبي وعدم القدرة على التركيز.

































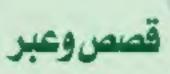












الرحمة بالأولاد

عنأنس رضي الله عنه أن امرأة دخلت على عائشة رضي الله عنها ومعها ابنتان لها، قال؛ فأعطتها عائشة ثلاث تمرات، فأعطت كل واحدة منهن تمرة، ثم أخذت تمرة لتضعها في فمها، قال؛ فنظرت الصبيتان لها، قالت فشقتها نصفين فأعطت كلواحدة منهما نصفأ وخرجت فدخل رسول الله صلى الله عليه وسلم فحدثته عائشة بما فعلت فقال عليه الصلاة والسلام ، فلقد دخلت بذلك الجنة ،.

قال:نعم.

قال: ﴿ فَاللَّهُ أَرْحِمُ بِكُمِنْكُ بِهِذَا الصَّبِي ، وهو أرحم الراحمين.

كيف يقرض العبد ربه؟

لمانزلتهندالأية؛ (منذاالذي يقرض الله قرضاً حسناً)، قال الصحابي أبوالدحداح رضي الله عنه : يا رسول الله (إن الله يريد منا القرض؟ قال: نعم يا أبا الدحداح؟

العفوعندالمقدرة

العفو والتسامح يا صديقي من صفات المؤمنين والأنبياء، لأن الإسلام دين

عفووتسامح، خاصة إذا كان المخطىء من الجهال وضعفاء النفوس،

والقصة التالية التي حصلت مع أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله

عنه، تبين سماحة عمر رضي الله عنه وسعة صدره، والقصة تقول: إن

يابن الخطاب والله ما تعطينا الجزل، ولا تحكم بيننا بالعدل !! فغضب

عليه عمر رضي الله عنه حتى هم أن يوقع به ويضريه، فقال الحربن

قيس باأمير المؤمنين، إن الله عزوجل قال لنبيه صلى الله عليه وسلم:

« خذا لعفو وأمر بالعرف وأعرض عن الجاهلين »، وإن هذا من الجاهلين.

فوالله ما جاوزها عمر رضي الله عنه حين تلاها عليه الحربن قيس، حيث

كان عمر وقافاً عند كتاب الله عزوجل، أي محترماً له مطيعاً لما جاء فيه من

رجلاً استأذن على عمر رضي الله عنه، فأذن له فقال الرجل:

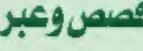
قال:أرنايدكيارسول الله.

أوامر الله سبحانه وتعالى.

فتاوله الرسول صلى الله عليه وسلم يديه.

قال؛ أقرضت ربي بستاني يا رسول الله وفيه ست مائة نخلة، فجاء يمشي حتى أتى البستان، وأم الدحداح فيه هي وأبثاؤها. فتادها يا أم الدحداح ا قالت لبيك (

قال: أخرجي فقد أقرضت هذا البستان إلى ربي، فأخرجت أبناءها وحتى التمرات التي كانت بأيديهم لم يأخذوها. رحم الله أبا الدحداح وأجزل له المثوبة.



وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال أتى النبي صلى الله رجل ومعه صبي، فجعل يضمه إليه فقال النبي صلى الله عليه وسلم: اترحمه ، ؟

دعاءالهموالدين

دخل رسول الله صلى الله عليه وسلم ذات يوم السجد، فإذا هو برجل من الأنصاريقال له: أبو أمامه، فقال: ياأباأمامه، ماليأراك جالسافي المسجد في غير وقت صلاة؟ قال يارسول الله هموم لزمتني وديون أثقلتني. قال:أفلا أعلمك كلاما إذا قلته، أذهب الله همك وقضى عنكدينك

قال:بلى يارسول الله.

قال:قلإذا أصبحت وإذا أمسيت: اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، وأعوذ بك من العجز والكسل، وأعوذ بك من الجبن والبخل، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال،. قال أبو أمامه: ففعلت ذلك، فأذهب الله تعالى همي وغمي وقضى عنى ديني.

الهالي

أصدقائي..كل عام وأنتم بخير بمناسبة حلول عيد الأضحى المبارك، وهو العيد الثاني والأخير من أعياد المسلمين في هذه السنة، وكما تلاحظون يا أحبائي، فإن المسلمين يقومون في هذا العيد بذبح الأضاحي تقرباً إلى الله عزوجل، فمن أين جاء أصل هذه العبادة؟

الواقعيا أصدقائي أن أبانا إبراهيم عليه السلام قدرأى في المنام أنه يذبح ابنه اسماعيل عليه السلام، وكان ذلك اختباراً من الله عزوجل لنبيه إبراهيم، وقد صدق عليه السلام الرؤيا وأمسك ابنه إسماعيل يريد أن يذبحه قرباناً إلى الله، فلما أسلما وتله للجبين،أيأنهما إبراهيم وإسماعيل أطاعا الله، نزلت المعجزة على سيدنا إبراهيم، حيث وهبه الله كبشائم ذبحه بدلاً من إسماعيل عليه السلام.

أيضا جاء في قصة أبينا إبراهيم أن إبليس لعنه الله، حاول أن يثني إبراهيم عن ذبح ابنه ثلاث مرات، فما كان من أبينا إبراهيم إلا أن يرميه في كل مرة يوسوس له فيها، وصارت عملية الرمي هذه من شعائر الحج، فكل من تلبس بالحج وجب عليه رمي الجماروهي:جمرات العقبة والوسطى والصغرى للدة ثلاثة أيام اعتباراً من يوم

وهكذا ياأحبائي أصبح ذبح الأضاحي سنة من سنن ديننا الإسلامي الحنيف، فالحمد لله الذي أنعم علينا بهذه النعمة العظيمة.







إعداد الصديقة. ياسمين قوماوي

سلوكيات

العنايةبالفم



يؤكد العلماء أنه لا توجد طريقة سليمة ومضمونة ١٠٠٠ الإبقاء الاستان بعيدة عن التسوس ولكن هناك عدد من الإرشادات التي يمكن، وعن طريق اتباعها نتمكن من الحافظة على صحة ونظافة الأستان ومنها،

. تغيير المعجون من فترة الأخرى حتى تتمكن الأسنان واللثة من الحصول على مختلف المواد والتي تحتاج إليها التي ليس بالضرورة أن تكون متوفرة جميعها في نوع واحد من معاجين الأسنان.

تبديل فرشاة الأسنان كل ٢ أشهر مع اختيار الفرشاة التي يمكن أن تتغلفل بين الأسنان وتكون صلبة دون أن تؤدي إلى جرح اللثة.

الحرص على تنظيف الأسنان بعد كل وجبة وقبل ويعد النوم.

استخدام الخيط السني لإزالة مايعلق بين الأسنان.

. عدم الاندهاع وراء الدعايات الختلفة للمحاليل الكيميائية التي تشجع على تبيض الأسنان عن طريق استخدامها.

. الإكثار من أكل الأطعمة التي تحتوي على الألياف التي تساعد في تنظيف الأسنان أثناء عملية المضغ.

. الحافظة على مراجعة الطبيب أولاً بأول كلَّ أشهر للاستشارة وتقديم النصيحة واكتشاف النسوس مبكراً.

مهارات

السلطة اليونانية



قادير

قطع من الجبن الفيتا اليونانية اثمرة طماطم مقطعة إلى حلقات بصلة صغيرة مقطعة إلى حلقات خس افرنجي مقطع إلى شرائح كبيرة المحبات من الزيتون الأسود المعقة صغيرة من الملح انعناع مجفف.

طريقة التحضير:

 ١. يوضع الخس في الطبق ثم يضاف فوقه الطماطم والبصل، ثم الجبن والزيتون.

٢. يصب فوق الطبق زيت الزيتون ويرش النعناع الجفف ثم الملح حسب الرغبة.

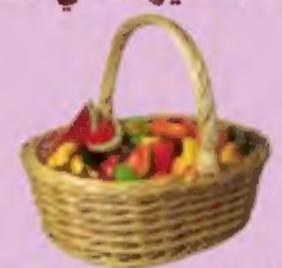
منوعات

رحلةالحج

صوت إبراهيم من أرض الحرم هيجالأشواق فيقلب الأمم أمسة الإيمسان لسبسي دعوة الرحمن ربي إنسه أسسمسي أذان ظلحيافي الزمان من بقاع الأرض فوجاً بعد فوج أقبل الناس هنامن كل فج قددعااللهفجاءوا حولهم عطروضياء رينابالعبجننا شدوهم لبيكانا مصروالشام ومن أرض اليمن من ربوع المغرب الأقصى ومن منكبيراوصفير منغنىأوفقير رحلةماكانأحلى منعطاياها وأغلى كان فيها فرحة في القلب ترسم شرية من ذاقها من ماء زمزم منهناالإنسانييدا مكةللروحمرفا بملأالنتياحثاثا منهناالإسلامكان

سلامات

رشاقة الصغيرات. في الخضروات



أكدت دراسة طبية حديثة أن اعتماد الصغيرات على تتاول كميات كبيرة من الفيتامينات الطبيعية الموجودة في الفواكه والخضراوات الطازجة في مرحلة البلوغ يساعدهن على النمو ولا يؤدي إلى إصابتهن بالسمنة في الستقبل. وأشارت الدراسة التي أعدتها الدكتورة وفاء إلى فوائد الفواكه والخضراوات في تناسق الجسد وتمتع الفتيات ببشرة نضرة وردية.

والخضراوات في تناسق الجسد وتمتع الفتيات ببشرة نضرة وردية.
وعن تلك الدراسة قالت الدكتور وفاء إن العرص الدائم على تناول طبق
السلاطة الخضراء هو مفتاح الرشاقة للصفيرات، وكذلك الفواكه الطازجة،
فمثلاً التفاح يحتوي على فيتامين جوب، والموزيحتوي على فيتامين أوب،
وهناك أيضاً مجموعة من الخضراوات تحتوي على الفيتامينات الطبيعية
اللازمة لصحة وسلامة الجسم ونضارة البشرة كالخس والجرجير
والطماطم والخيار والجزر، وفضلاً عن أهمية الفواكه والخضراوات لرشاقة
الصغيرات تنصح الدكتور وفاء بالتمرينات الرياضية التي تحافظ على قوام
ورشاقة الجسم، والتي يمكن عملها في المنزل، فهي تساعد على تناسق
الجسم ورشاقته.

قراءات

الكنز

شعر فلاح غني بدنو أجله، فنادى على أبنائه وقال لهم، احذروا
با أولادي أن تبيعوا أرض أجدادنا، لأن فيها كنز أثميناً، صحيح
أني لا أعرف مكانه بالتحديد، لكن بشيء من الإرادة والشجاعة
سوف تعثرون عليه، احرثوا الحقل جيداً واحفروا ونقبوا ولا
تتركوا مكانا فيه. وبعد أن مات الأب قلب الأبناء الحقل من هنا
ومن هناك، ومن كل ناحية ولم يتركوا شبراً لم يعملوا فيه
بالفاس، وهنا قال أحدهم أعتقد أن وصية الوالد كانت تعني
حرث الأرض جيداً، لأن ذلك يعطينا محصولاً أوفر، فهيا نبدر
الأرض ونرعاها لنجني الكنز الذي عناه الوالد رحمه الله

زيوت طبيعية لعالجة يدييك



إن اليدين من أكثر الأعضاء تعرضاً للمجهود والمشقة، وهما في الوقت نفسه من الأعضاء المهمة، التي لا تلقى عناية كافية في أغلب الأحوال، ولذلك فإن اليدين تظهر عليهما علامات الشيخوخة بوضوح، فاليدعادة تصاب بالشيخوخة أسرع من الوجه، ومن علاماتها ظهور تجاعيد وخطوط عميقة على الجلا، ويقع غامقة تخالف لون الجلد الأصلي التي يطلق عليها بعض الأطباء LIVER SPOT

وفيمايلي مجموعة من الوصفات الفعالة التي قرأتها وتعتمد على استخدام زيوت طبيعية لتليين وتجميل اليدين واكسابهما النعومة والجاذبية:

زيت اعمل المساج واعلاج الخشونة. المكونات زيت سمسم، زيت اوز، زيت عطري مثل الياسمين أو الورد بمقدار ١٠ نقاط، ومقدار الزيت ٥ مليمترا لكل نوع، وتخلط جميعها وتستخدم في عمل مساج يومي لليدين لمقاومة الخشونة ولعلاج الجفاف.

الوصفة الثانية تتكون من زيت اللوز بمقدار ملعقتين وصفار بيضة واحدة ونصف ثمرة افوكادو (كاملة النضج). تخلط المكونات مع هرس ثمرة الأفوكادو جيداً لعمل عجيئة، وتعتبر ثمرة الأوفوكادو من أغنى المصادر الطبيعية بالزيوت المفيدة للبشرة. ولتقوية المفعول بضاف اللوز وصفار البيض الذي يمد المستحضر بالبروتين والليثين لتغنية اليدين، ومقاومة فقد الرطوبة منهما، ويفضل عند الاستخدام أن نفرد طبقة منه على اليدين في المساء، ثم يوضع قفاز قطتي أو شاش طبي فوق اليدين للدة ليلة كاملة حتى يتشرب الجلد المستحضر، ثم يفسل في الصباح بالماء الدافيء.

الحذاءالعريق١١

تأليف:د.شفيقمهدي رسم: نسزار فسوزي















المخول الوحيد لإصلاحه، وهو أيضاً حفيد

الإسكافي الذي كان يصلح حذاء

أبي القاسم الطنبوري الجد، 12

متى استطيع استبدال هذا

الحذاء؟لاأدري:إنهاوصية

جدي، لن أستطيع تغييره إلا

بعدان يبلى تماما، ويصبح لبسه

وإصلاحه متعذرين بشهادة من

حفيد اسكافي جدي!

حانوت





















